

建設現場で取り組むメンタルヘルス対策

2024年4月から時間外労働の上限規制が建設業にも適用され、効率的な働き方がより一層求められるなかで、世代間コミュニケーションの難しさやメンタルヘルス不調も大きな問題です。そんな悩みや質問に専門家がお答えします。

建設業労働災害防止協会

建設業メンタルヘルス対策アドバイザー 保健師

岡田 佳月

第1回のメンタルヘルスでは、概要や現状、メンタルヘルス対策の必要性について紹介しました。まずは予防が大切であることを踏まえて、今回は**気づき**のための第1歩となる取り組みを紹介します。



建設現場でおすすめの取り組みは？



建設現場においては、特有の特徴(有期事業・作業員の入れ替わり・複数の事業者の混在)があるため、気づきに着目した**建災防方式健康KY**(以下「健康KY」という。)に取り組むことがメンタルヘルス不調の未然防止に効果があると考えられます。

健康KYとは、毎日の安全ミーティングにおいて**睡眠・食欲・体調**に関する3つの問いかけを職長から各作業員に繰り返し、**日々の健康状態を把握する取り組み**です。健康KYの問いかけと観察によって作業員の健康状態を正しく把握すること、健康状態が心配な労働者を適切に拾い上げ早期に対応することが可能となります。

建災防方式
健康KY

1 よく眠れたか?

睡眠



2 おいしく食べたか?

食欲



3 体調はよいか?

身体



健康KYのポイントは？



普段の状態と比べて観察しましょう。

- ▶▶ シャンとしているか?
- ▶▶ イキイキしているか?
- ▶▶ ダラダラしていないか?
- ▶▶ ハキハキしているか?

いつもと違う様子に注意!!

★健康KYによって健康状態に心配のある作業員がいた場合は、現場所長らへ報告を行い、面談、**睡眠スコア**等によって健康状態の把握を行います。

建設工事従事者の「安心」「安全」「快適」のために

建災防方式 健康KY

を導入してみませんか?

建設現場でのメンタルヘルス対策

【自主的取組】安全朝礼 → 安全ミーティング → 安全KYK

5~10分程度です!

無記名 ストレスチェック (工務所に複数回、定期的実施)

2~3分程度です!

健康KY (毎日実施)

安全施工サイクルを活用したメンタルヘルス対策と職場環境改善

最終確認・報告 → 安全工程打合せ → 職長の作業中の指導・監督 → 作業所長の巡視 → 現場KY 作業点検 → 安全朝礼

持ち帰 後片付け



この1週間のあなたの睡眠は？

A

睡眠は体調と密接な関係があります。健康状態をはかるバロメーターです。睡眠スコアをチェックしてみましょう。

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| ① 寝付くまでに30分以上かかることが、時々ある。 | YES(1点) / NO(0点) |
| ② 毎日のように、寝つきが悪い。 | YES(2点) / NO(0点) |
| ③ 夜中に目が覚めるが、再び寝つける。 | YES(1点) / NO(0点) |
| ④ 夜中に目が覚めるが、寢床を離れることが多い。 | YES(2点) / NO(0点) |
| ⑤ 普段より早朝に目が覚めるが、もう一度眠る。 | YES(1点) / NO(0点) |
| ⑥ 普段より早朝に目が覚め、そのまま起きていることが多い。 | YES(2点) / NO(0点) |

評価法

総点が0～2点⇒OK

3点以上の場合⇒面接の必要性あり

★睡眠スコアで心配があると判断された場合は、ストレス発散行動を積極的にとることや快眠に取り組みましょう。また現場の担当者は、事業者へ連絡、本人の様子を見る、相談機関（地域産業保健センター等）を紹介などの対策をとりましょう。



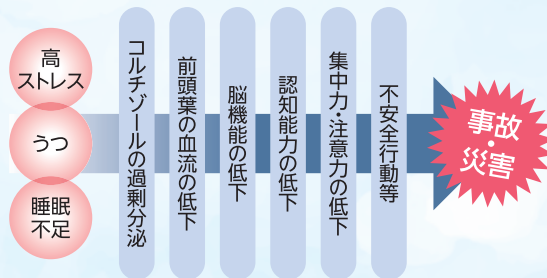
睡眠不足や疲労はどんな影響があるの？

A

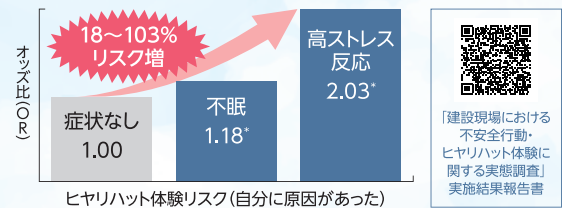
慢性的な睡眠不足や高ストレスの状態が続くと、体内のホルモンバランスが崩れ、脳血流が低下し認知機能に影響を与えることが知られています。ついうっかりといった不安全行動が招く事故・災害の背景には少なからず不眠・疲労等の因子が関連しているケースがあります。

また、高ストレス・不眠の者は、そうでない者と比べてヒヤリハットの体験リスクが約1.2～2.0倍高いことが、建防災の実態調査の結果から明らかとなっています。そのため、**メンタルヘルス対策に取り組むことが、労働災害の防止につながっています。**

不眠・疲労状態が続くと…



ヒヤリハット体験との関連 (N=14,266)



ストレス反応、不眠のヒヤリハット体験リスク: 1.2～2.0倍

Note. * p < 0.05. オッズ比は、性別、年代、経験年数、職種を調整済み。
 出典: 渡辺和広「平成30年度建設業におけるメンタルヘルス対策のあり方に関する検討委員会報告書」2019



「建設現場における
 不安全行動・
 ヒヤリハット体験に
 関する実態調査」
 実施結果報告書



建設事業者および作業所長等を対象

メンタルヘルス対策の **無料** 相談窓口を設置しています。専用ダイヤル **03-3453-0974**

毎週月曜日 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除きます。)

建設現場でメンタルヘルスや職場環境改善を進めるにあたっての悩み等、建設業メンタルヘルス対策アドバイザーがお答えします。



次回予告

次回は、「世代間コミュニケーションについて」を予定しています。